

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)**

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026 г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, l=Ленинск-Кузнецкий, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.100.3=12083034363034323535333239,
1.2.643.3.131.1.1=120C343231323031353635333830,
email=shaggy_d3@mail.ru, givenName=Марина Николаевна, sn=Коржова, cn=Коржова Марина Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.08.2025 № 654 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 22.09.2025г. № 83599)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

Содержание

Пояснительная записка	4
Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» и его отличительные особенности, специфика организации учебно-тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....	5
1. Нормативная часть	6
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	6
1.2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	7
1.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	7
1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	8
1.5. Режимы учебно-тренировочной работы.....	8
1.6. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	9
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	11
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	12
1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	12
2. Методическая часть	15
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	15
2.1.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	15
2.1.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	16
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	17
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	20
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	20
2.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся.....	20
2.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающихся.....	21
2.4.3. Врачебно-педагогический контроль.....	22
2.4.4. Углубленное медицинское обследование обучающихся.....	23
2.5. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	28
2.6. Психологическая подготовка.....	30
2.7. Применение восстановительных средств.....	33
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	37
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	42
2.10. Воспитательная работа.....	42

3.	Система контроля и зачетные требования	47
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта пауэрлифтинг.....	47
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	48
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	49
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	52
3.5.	Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки специальной физической и технической подготовленности.....	52
4.	Перечень информационного обеспечения	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 г. № 654).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта России от 14.08.2025 г. № 654 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «пауэрлифтинг».